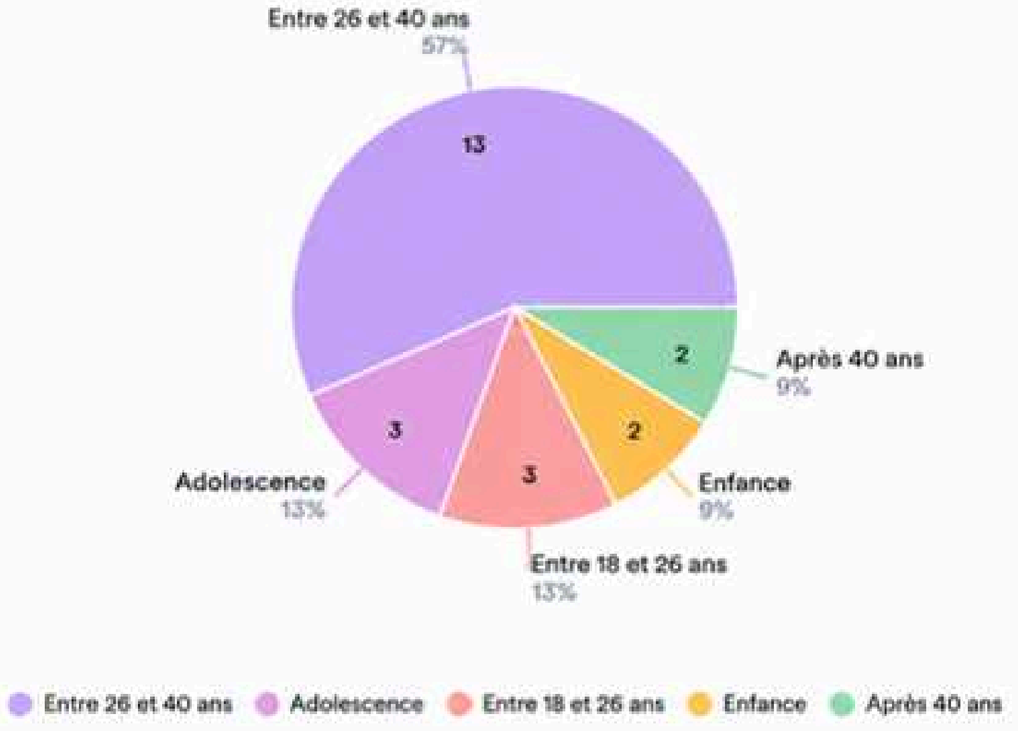
Groupes de parole
Châteaulin et Quimperlé

Moins de la moitié des personnes inscrites pour les groupes de parole ont répondu.
Des participant.es ont dit
Que remplir le questionnaire avait été difficile,
Que c'est la première fois qu'on leur demande leur avis
une personne a précisé qu'elle a du abandonner parce qu'elle se dissociait

ASSO MTR m-a

1. À quel âge avez-vous commencé à consulter des professionnels pour des difficultés directes ou indirectement, à votre vécu ?

23 réponses - 1 avis vide

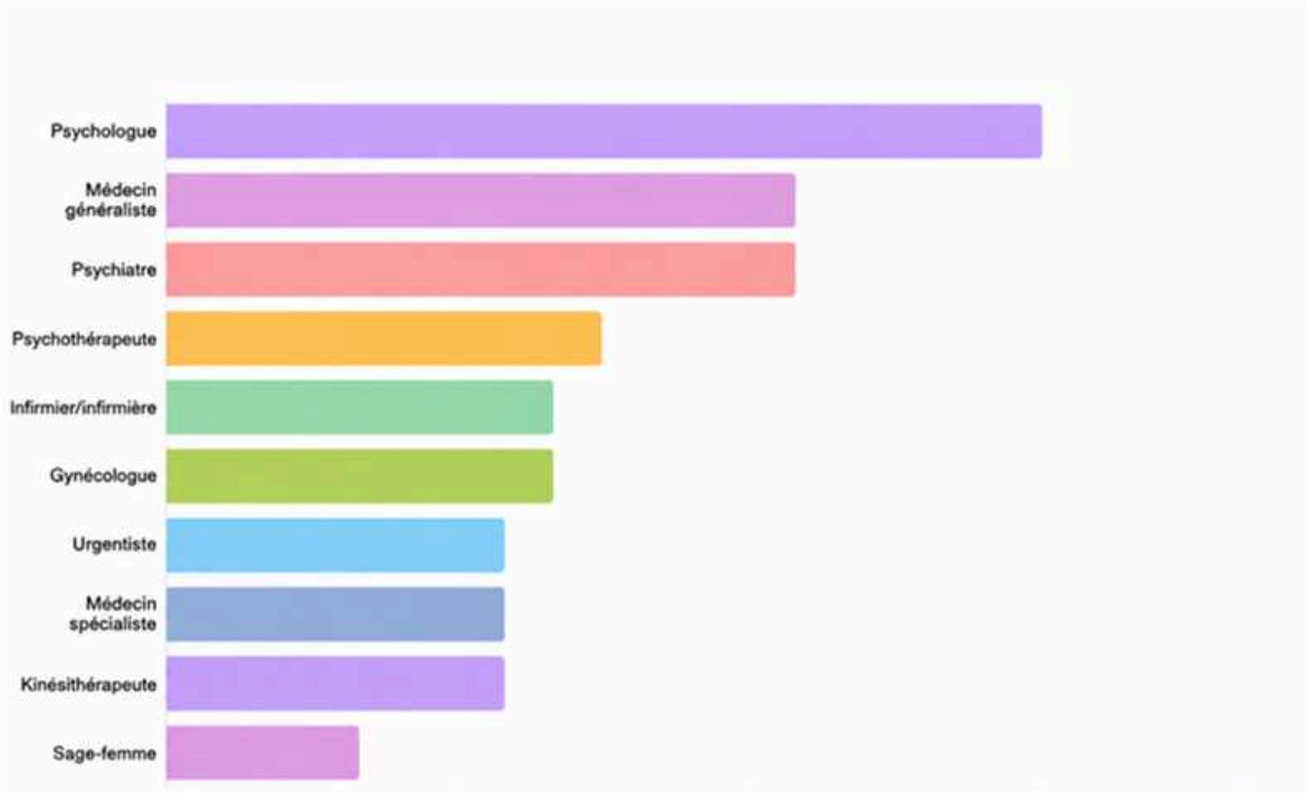


2. Avant de mettre en lien vos difficultés avec les violences subies, avez-vous déjà recours aux soins pour ces difficultés ?

21 réponses · 1 case vide

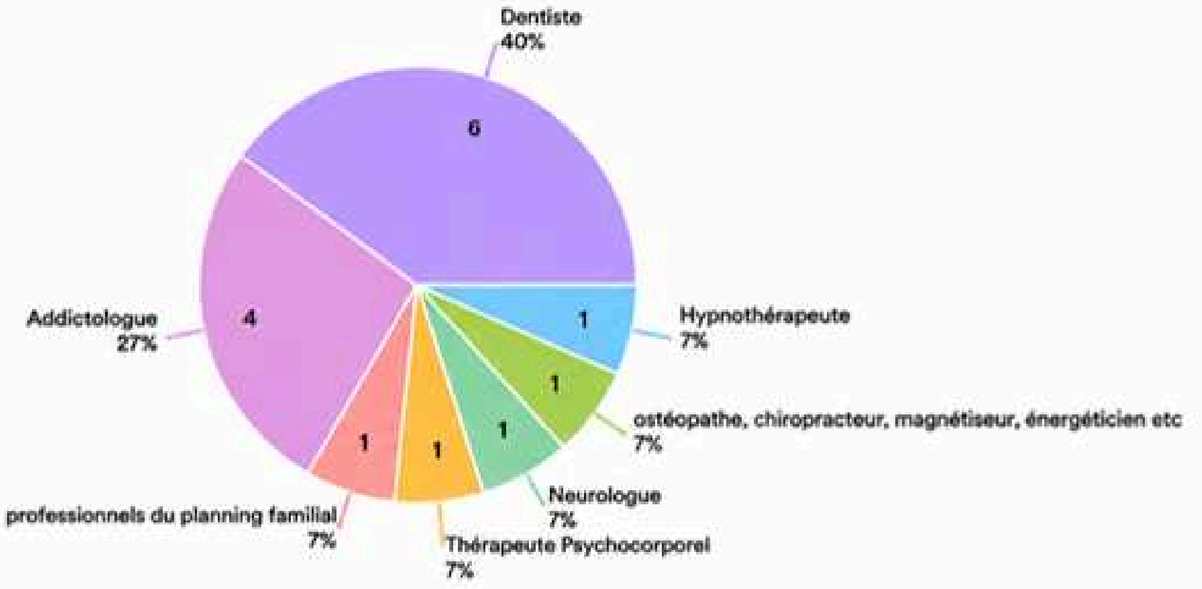


3- qUELS PROFESSIONNES AVEZ VOUS RENCONTRES AU COURS DE VOTRE PARCOURS



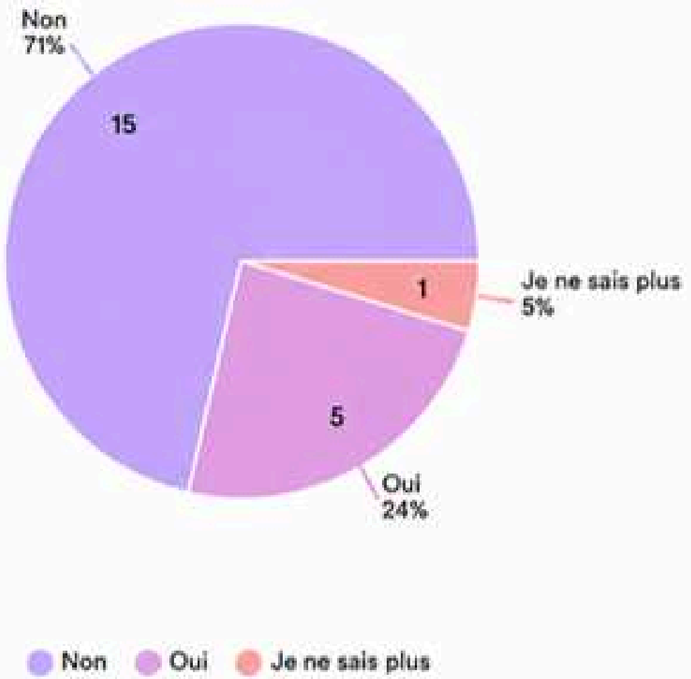
Dentiste / Addictologue / Autre

15 réponses – 12 cases vides



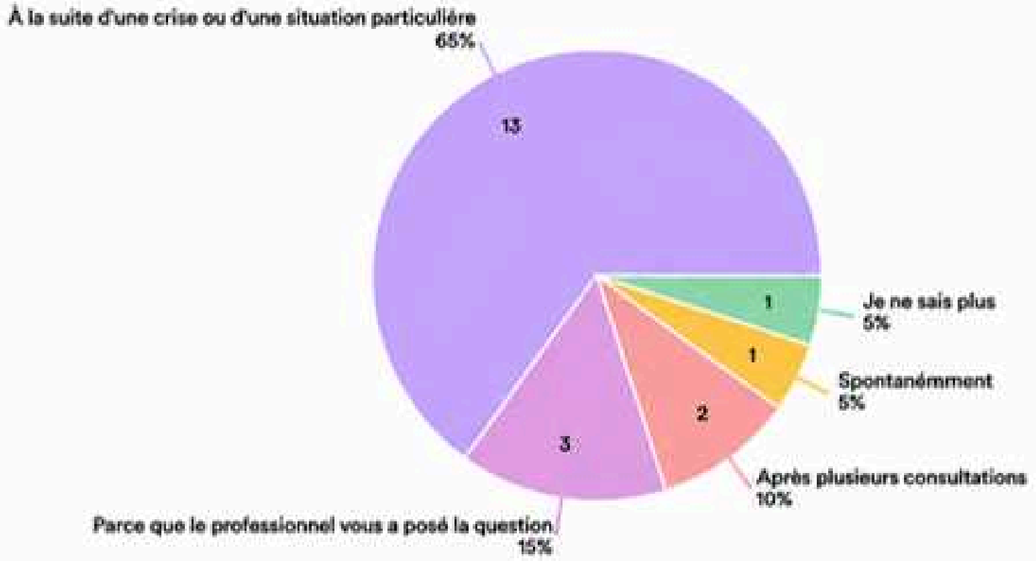
4. Vous est-il arrivé qu'un professionnel de santé vous demande directement si vous avez subi des violences ou des violences sexuelles ?

21 réponses · 1 case vide

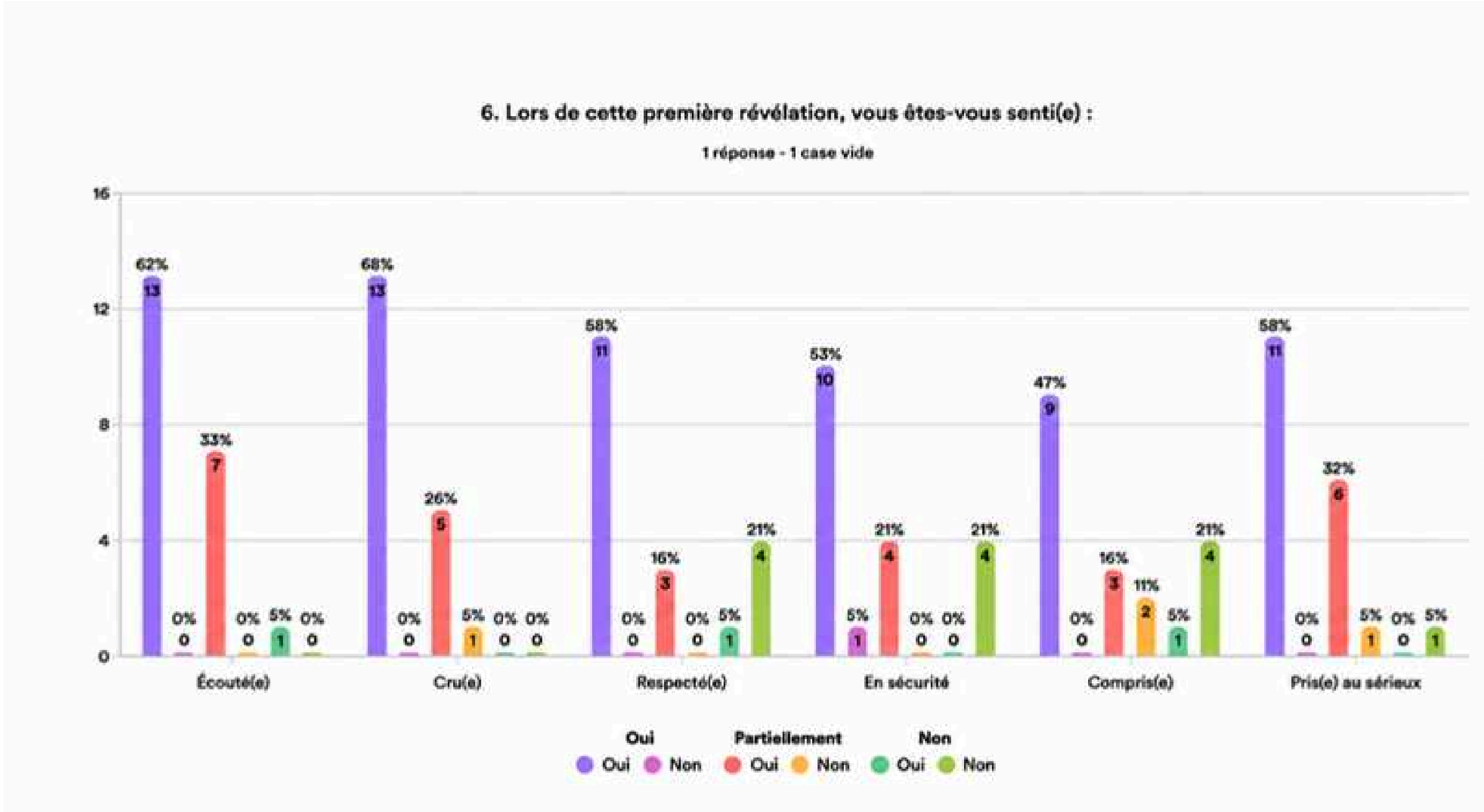


5. Si vous avez parlé des violences à un professionnel, était-ce :

20 réponses - 2 cases vides



À la suite d'une crise ou d'une situation particulière · Parce que le professionnel vous a posé la question · Après plusieurs consultations · Spontanément · Je ne sais plus


6. Lors de cette première révélation, vous êtes-vous senti(e) :
1 réponse - 1 case vide
16
12
8
4
0
62%
13
0%
0
33%
7
0%
0
5%
1
0%
0
68%
13
0%
0
26%
5
5%
1
0%
0
0%
0
58%
11
0%
0
16%
3
0%
0
5%
1
21%
4
53%
10
5%
1
21%
4
0%
0
0%
0
21%
4
47%
9
0%
0
16%
3
11%
2
5%
1
21%
4
58%
11
0%
0
32%
6
5%
1
0%
0
5%
1
Écouté(e)
Cru(e)
Respecté(e)
En sécurité
Compris(e)
Pris(e) au sérieux
Oui
Non
Partiellement
Oui
Non
Non
Oui
Non

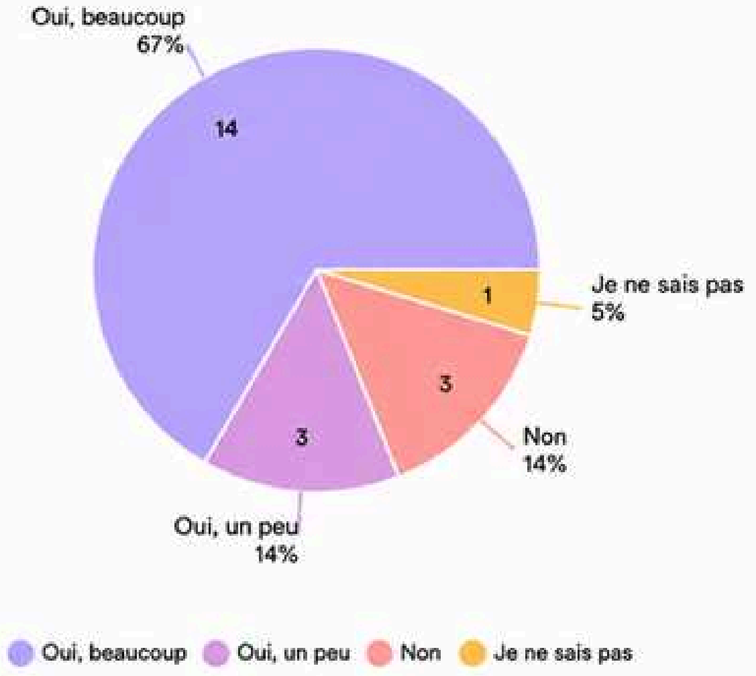
7- Qu'est ce qui vous a le plus marqué dans la réaction du professionnel

- **L'éthique, le douceur et l'empathie**, notamment sans jugement.
- **Le respect du rythme et des limites**, peut contribuer à un sentiment de sécurité.
- **La reconnaissance de la gravité des violences** sans minimisation.
- **L'usage concret**, comme une écoute attentive, vécue par certaines comme particulièrement importante.

Expériences difficiles de Certitudes sont état d'un manque d'écoute ou de compréhension, d'une analyse jugée erronée, ou d'une réponse trop limitée à un traumatisme aussi une consultation écourtée ou une réaction du professionnel, peut être déstabilisante. En résumé Ce qui ressort le plus, c'est l'importance d'une réaction **attentive, respectueuse et non minimisante**, accompagnée d'un concret. À l'inverse, le manque d'écoute, ou de prise en compte de la situation comme particulièrement importants.

8. Avez-vous rencontré des difficultés à parler de ce que vous avez vécu ?

21 réponses · 1 case vide



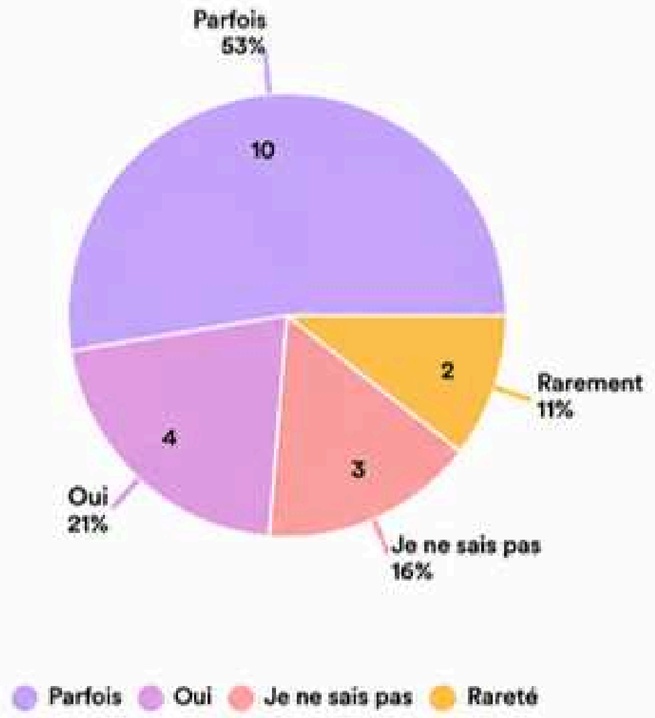
9- Qu'est ce qui rendait cette parole difficile ?

- La **honte** ressentie par **17 personnes (89,5 %)**.
- La **culpabilité** et la difficulté à **mettre sur ce qu'elles ont vécu**, avec **12 réponses (63,2 %)**.
- La **peur de ne pas être cru(e)**, d'**être jugé(e)** et des **conséquences** que la **difficulté à faire confiance** a engendrées par **11 personnes (57,9 %)**.
- L'**absence de souvenir clair** est citée par **9 personnes (47,4 %)** ; l'impression que « ce n'était pas si grave », par **8 (42,1 %)**.
- La **peur de perdre le contrôle** apparaît chez **7 personnes (36,8 %)**, tandis que la peur de **déranger le professionnel** est moins fréquente **(4 ; 21,1 %)**.

En résumé : les réponses font surtout ressortir la honte, la culpabilité et les difficultés à nommer l'expérience, auxquelles s'ajoutent des craintes liées au jugement, à la crédibilité et à la confiance. Deux réponses isolées mentionnent aussi le temps nécessaire pour accepter la réalité des souvenirs et la confusion mentale.

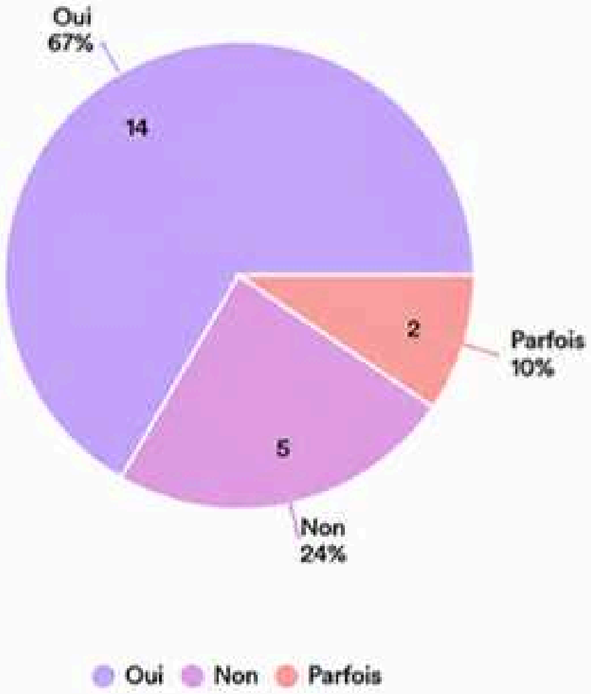
10. Selon vous, les professionnels de santé comprenaient-ils cette difficulté à parler ?

19 réponses - 3 cases vides



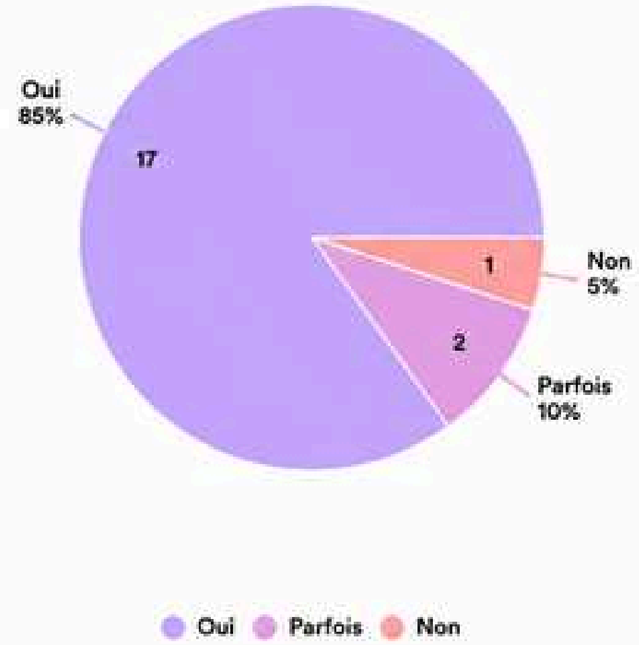
11. Avez-vous eu le sentiment que certains professionnels réduisaient vos difficultés à un seul symptôme ou problème ?

21 réponses - 1 case vide



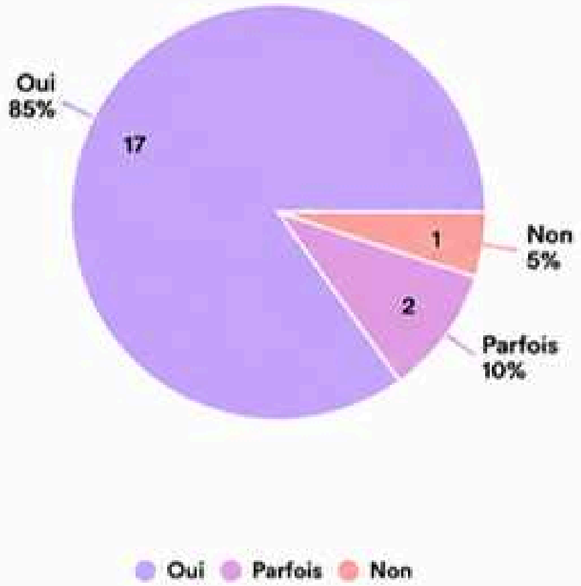
12. Avez-vous déjà eu le sentiment que vos symptômes physiques n'étaient pas suffisamment pris en compte ?

20 réponses - 2 cases vides



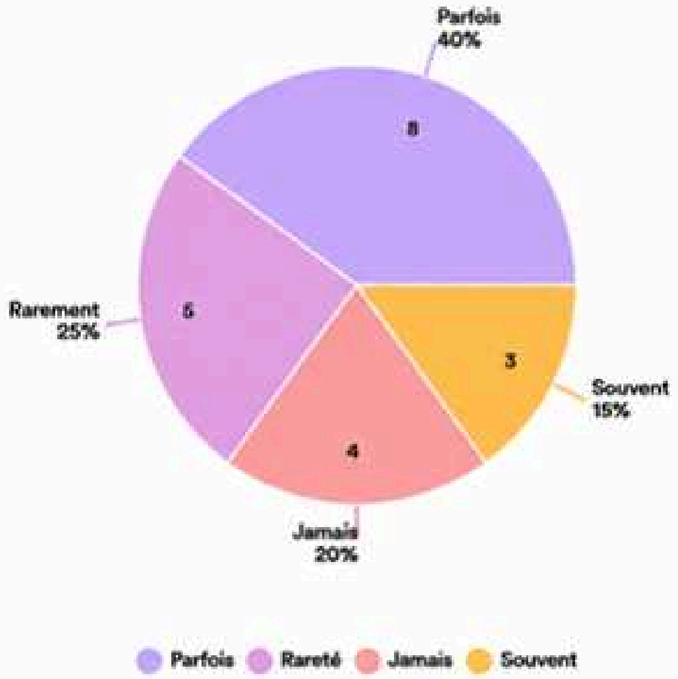
14. Avez-vous déjà eu le sentiment que différents professionnels traitaient chacun un problème sans avoir une vision globale de votre situation ?

20 réponses - 2 cases vides



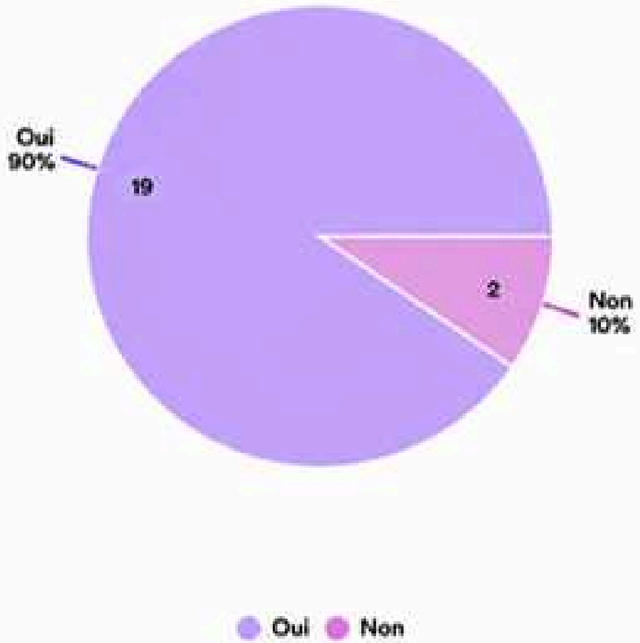
15. Avez-vous eu le sentiment d'être orienté(e) correctement d'un professionnel vers un autre ?

20 réponses - 2 cases vides



16. Avez-vous rencontré des ruptures dans votre parcours de soins ?

21 réponses - 1 case vide



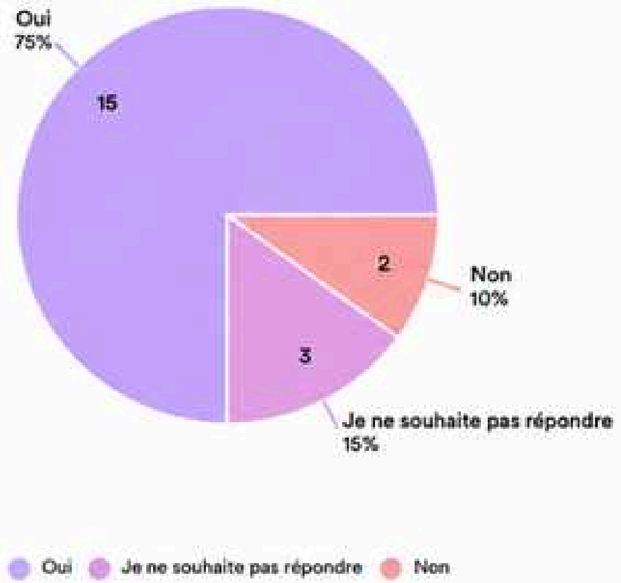
Si oui, lesquelles ?

Type de rupture dans le parcours de soins	Nombre	Part des répondants ayant répondu
Difficultés financières	13	68,4 %
Mauvaise expérience avec un professionnel	11	57,9 %
Absence de professionnel spécialisé	10	52,6 %
Découragement personnel	9	47,4 %
Changement de professionnel	7	36,8 %
Éloignement géographique	5	26,3 %
Manque de coordination	5	26,3 %
Liste d'attente trop longue	5	26,3 %
Fin brutale d'un suivi	5	26,3 %

Trois précisions supplémentaires ont été mentionnées **une fois chacune** : formation jugée insuffisante de psychologues, sentiment de ne pas être prêt à approfondir le traumatisme, et décès du psychologue.

17. Avez-vous déjà abandonné ou interrompu un soin parce que vous ne vous sentez pas suffisamment en confiance avec le professionnel ?

20 réponses - 2 cases vides



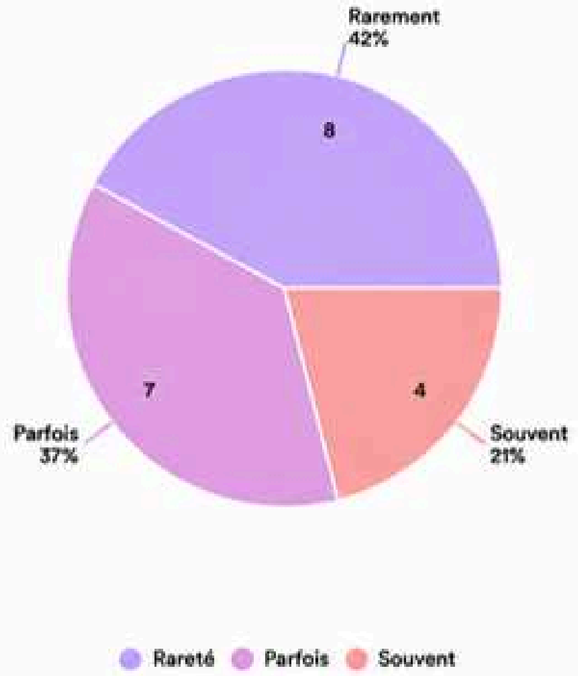
18. Certains examens ou soins médicaux ont-ils été particulièrement difficiles pour vous en raison de votre vécu ?

21 réponses - 1 case vide



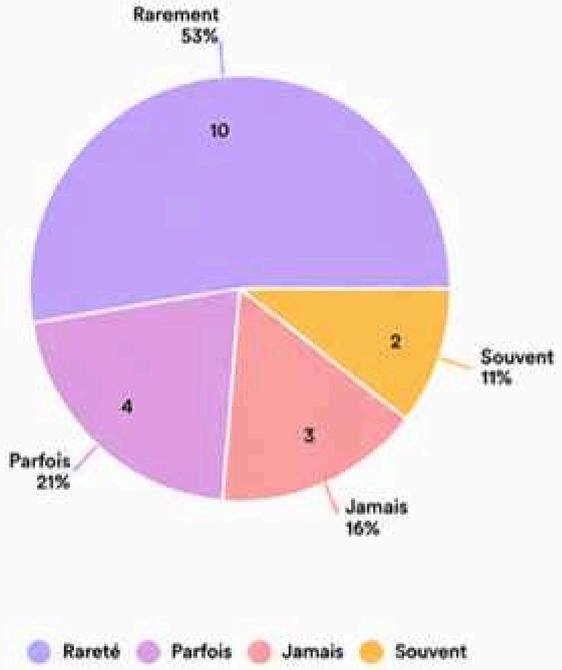
19. Si oui, les professionnels vous expliquaient-ils suffisamment ce qu'ils allaient faire avant de vous examinateur ?

19 réponses - 3 cases vides



20. Aviez-vous la possibilité de demander une pause ou d'arrêter un examen ?

19 réponses - 3 cases vides



21. Avez-vous déjà vécu une consultation ou un examen comme particulièrement intrusif, déstabilisant ou insécurisant ?

20 réponses – 2 cases vides



22. Qu'est-ce qui aurait pu rendre ces soins plus supportables ?

14 réponses - 8 cases vides

Data
Que je sache que j'aurai pu l'arrêter à tout moment. Rien que le fait d'avoir cette possibilité m'aurait (peut-être) rendu ces soins tolérables.
Qu'on me demande l'autorisation avant de m'examiner. Qu'on me laisse le temps de donner mon consentement, d'arrêter l'examen quand je me sens mal. Qu'on me couvre avec une serviette par respect pour mon intimité exposée. Qu'on me demande pourquoi les larmes montent.
Je ne m'étais pas préparé ni formulé intérieurement que ce geste était fait par un professionnel de santé
De la communication et du consentement.
Expliquer avant
Les situations sont très diverses et concernent le milieu médical dans leur ensemble, sans être spécifique aux soins suite aux violences. l'intrusion psychique est quand même assez systématique chez les psys ou psychiatres.
de demander plus mon avis, plus d'attention à mon consentement et ma pudeur
Expliquer les gestes avant de les faire

22. Qu'est-ce qui aurait pu rendre ces soins plus supportables ?

14 réponses - 8 cases vides

de demander plus mon avis, plus d'attention à mon consentement et ma pudeur	
Expliquer les gestes avant de les faire	
Une prise en charge avec plus de temps et plus humain, que le professionnel ne soit pas obliger de regarder sa montre. Active le stress et le sentiment de ne pas être écouté	
Explications, ne pas être méprisée ni infantilisée	
Pour les examens gynéco : demander l'autorisation, prévenir sur les gestes, prévenir que je peux interrompre le geste par un mot particulier. Pour les médecins généralistes ou spécialistes : être simplement à l'écoute, sans jugement. Ajouter qu'on est pas spécialisé sur la question de l'inceste. Proposer un suivi psy spécialisé. Pour les psys (EMDR) : ne pas remplir des tableaux comme si le patient était un numéro. Faire preuve d'empathie, de réaction. J'étais face à un robot qui remplissait des grilles, qui ne réagissait jamais à rien de ce que je disais. Je sais que le psy doit rester neutre, mais ma psy d'aujourd'hui, formée sur la question, est en mesure de dire parfois que ce que j'ai vécu est épouvantable. Sans parler à ma place, elle valide mon vécu. La psy EMDR ne réagissait jamais, comme si je parlais de la pluie et du beau temps. Je n'ai pas pu continuer le parcours, je n'étais pas réceptive.	
Poser des mots accepter un refus d être examinée	
Explications	
La bienveillance, des explications, de la douceur...	

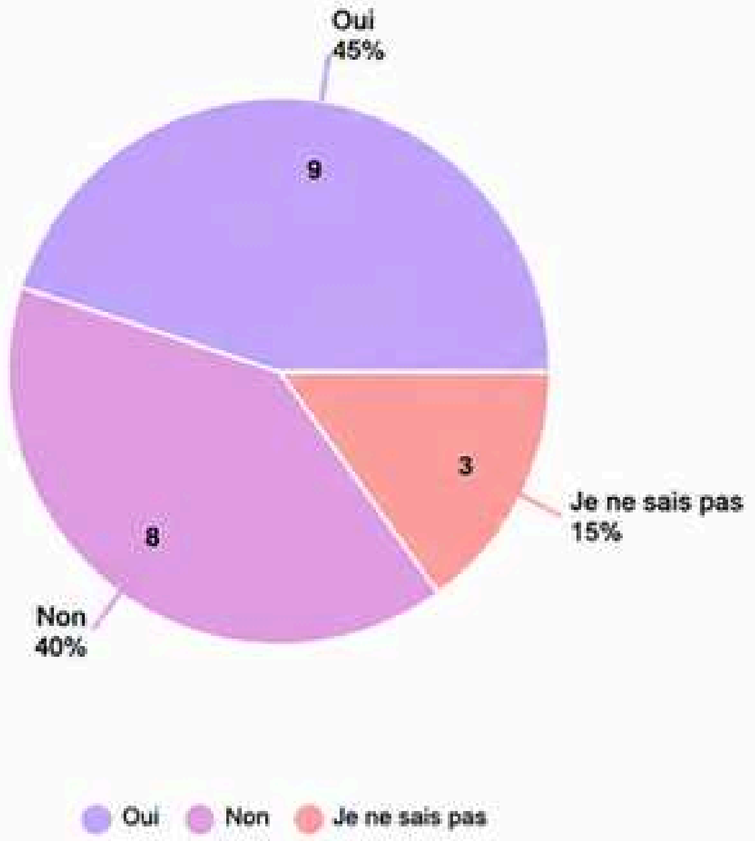
23. Avez-vous bénéficié d'un accompagnement psychologique ou psychiatrique ?

21 réponses - 1 case vide



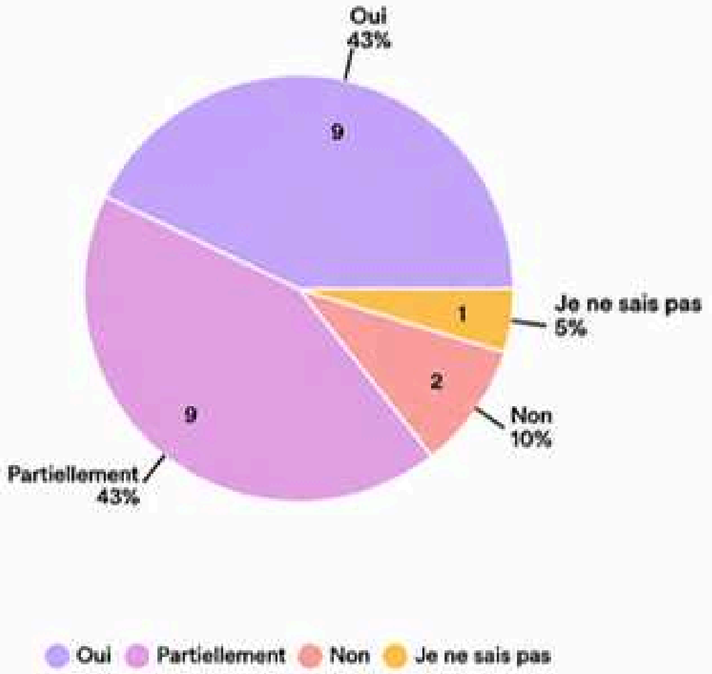
24. Si oui, le professionnel était-il formé au psychotraumatisme et/ou aux violences sexuelles ?

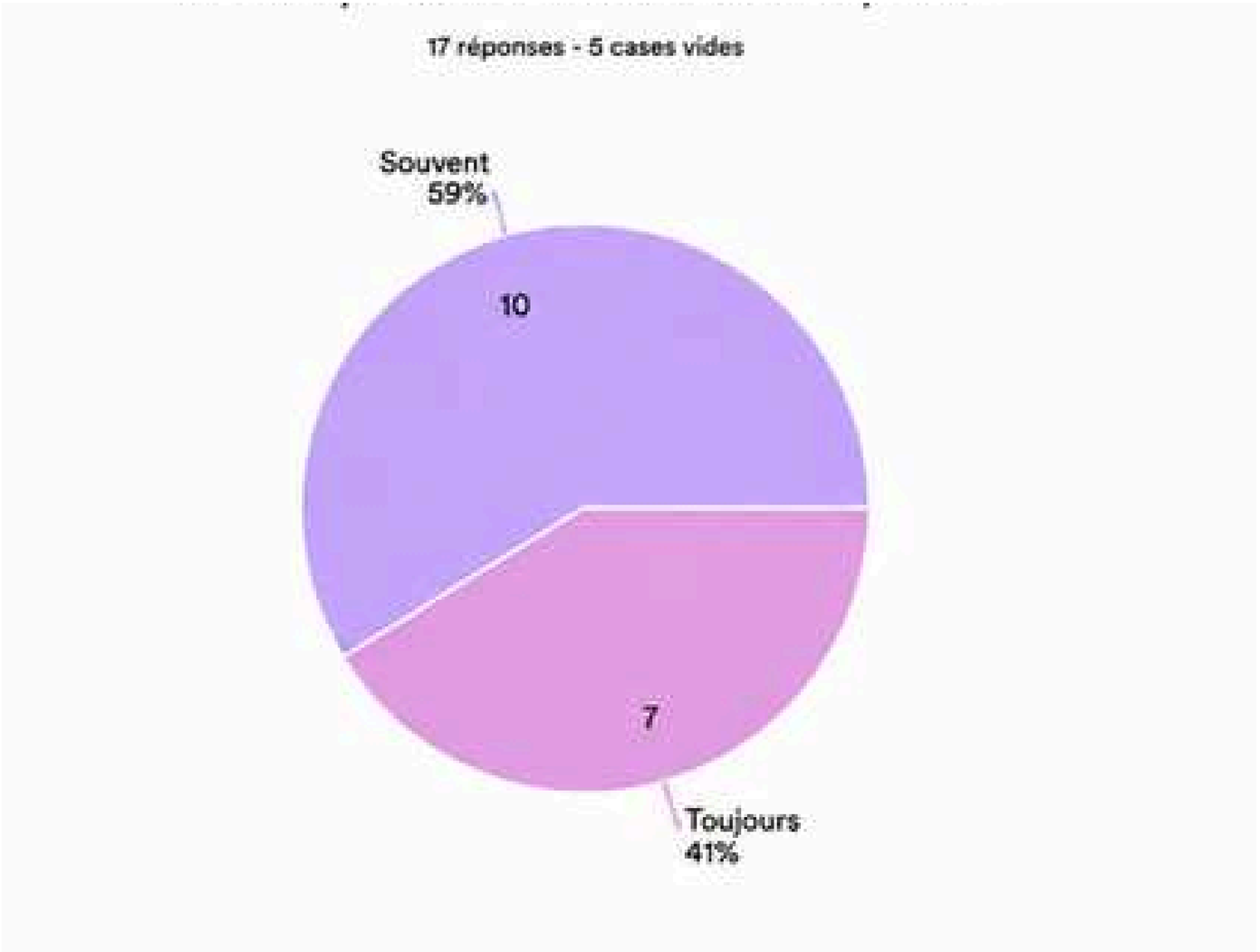
20 réponses - 2 cases vides

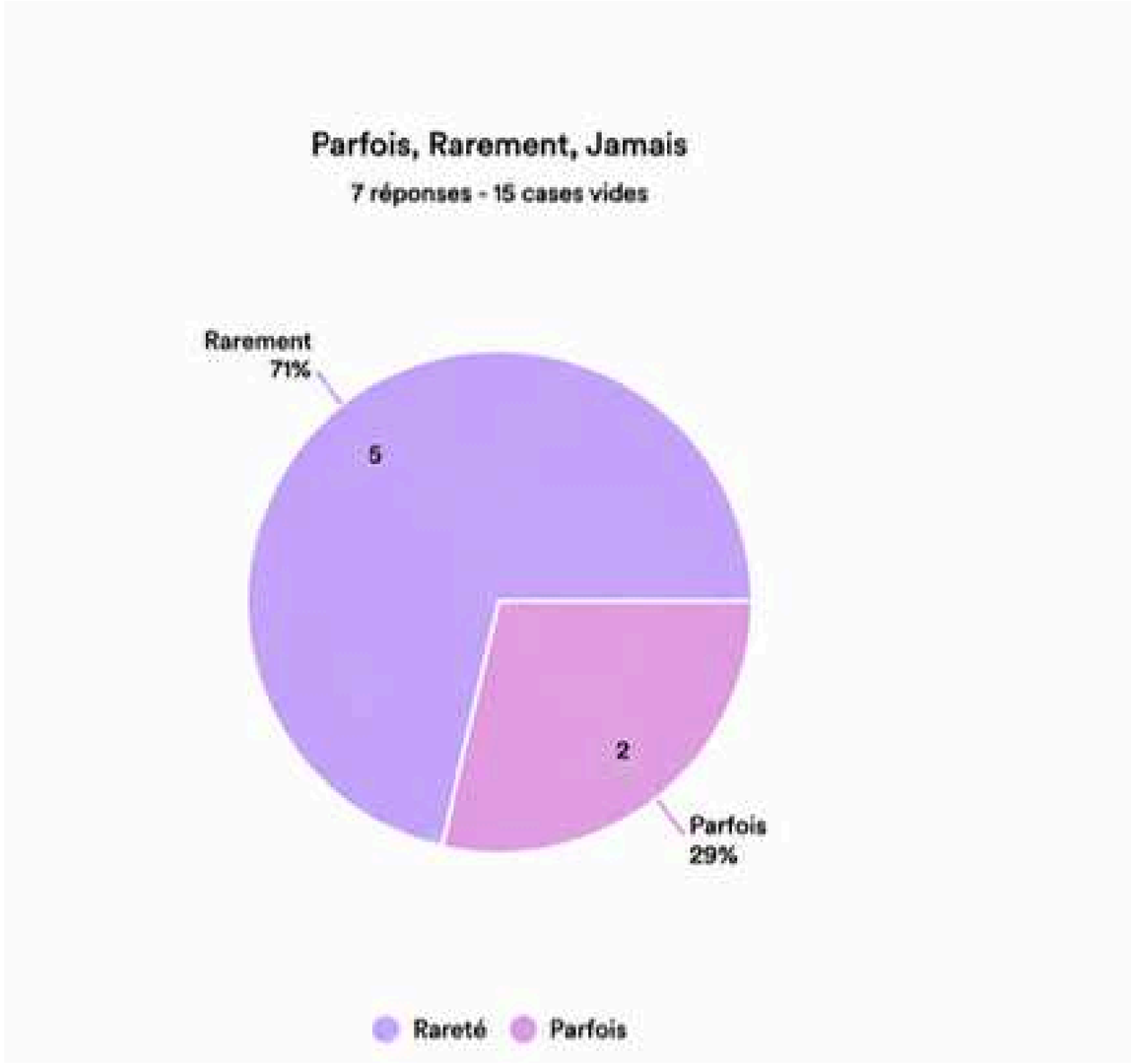


25. Avez-vous eu le sentiment que votre professionnel comprenait les conséquences possibles des violences sexuelles subies dans l'enfance ?

21 réponses - 1 case vide




17 réponses - 5 cases vides
Souvent
59%
10
7
Toujours
41%

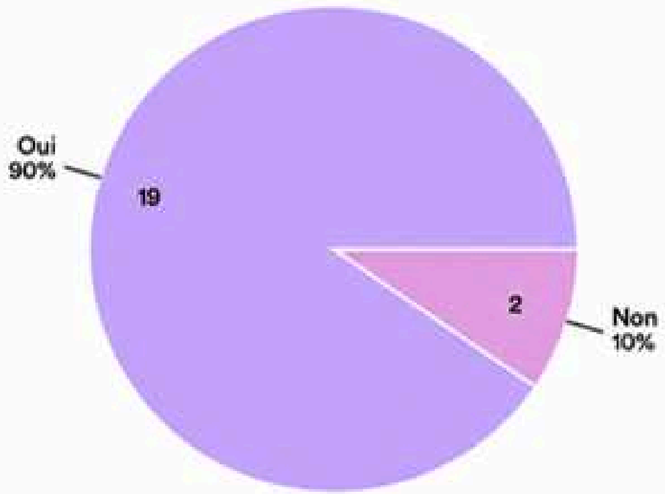

Parfois, Rarement, Jamais
7 réponses - 15 cases vides
Rarement
71%
5
2
Parfois
29%
Rareté
Parfois

27. Parmi les éléments suivants, lesquels ont constitué pour vous des obstacles dans votre parcours de soins ?

Manque de professionnels formés	15
Ne pas savoir vers qui se tourner	14
Coût des soins	13
Difficulté à parler	10
Expériences négatives avec des professionnels	10
Peur de ne pas être cru(e)	9
Sentiment d'être considéré(e) uniquement à travers ses symptômes	9
- Peur d'être jugé(e) - Manque d'information	8 **7**
- Manque de coordination entre professionnels - Manque de continuité dans les soins	7 **7**
- Délais d'attente - - Difficultés géographiques	6 **4**
Une personne a ajouté un commentaire jugeant le dispositif « Mon soutien psy » inapproprié et souhaitant son développement.	

28. Y at-il eu un moment où vous avez eu le sentiment que le système de soins vous aviez laissé(e) seul(e) ?

21 réponses - 1 case vide



Si vous souhaitez l'expliquer :

- Isolement et manque de soutien : certaines personnes disent avoir été laissées sans accompagnement, notamment entre les rendez-vous ou après une révélation traumatique.
- Obstacles financiers et accès aux soins : le coût des consultations et les démarches difficiles empêchent ou limitent la continuité du suivi. Une réponse mentionne des séances à 65 €.
- Prise en charge jugée insuffisante ou inadaptée : sont notamment évoqués des consultations trop courtes et un soutien jugé peu aidant.
- Retards de diagnostic ou absence de suivi : certains témoignages décrivent des symptômes restés inexpliqués longtemps ou un diagnostic tardif sans proposition de soins accessibles.
- Besoin de relais et de continuité : des répondants souhaiteraient un soutien entre les consultations, y compris en période de crise. Une réponse souligne aussi l'importance d'intégrer l'accompagnement social et, si la personne le souhaite, ses proches.

Les expériences ne sont pas toutes identiques : un témoignage mentionne à la fois des suivis satisfaisants et d'autres vécus négativement. Dans l'ensemble, les réponses mettent en avant le besoin d'un accompagnement accessible, adapté et plus continu.

29- a l'inverse, qu'est ce qui vous a réellement aidé.e.

Ce qui a aidé	Nombre	Pourcentage
Être cru(e)	15	78,9 %
Avoir un professionnel spécialisé	14	73,7 %
Être écouté(e) sans jugement	14	73,7 %
Avoir un suivi régulier	14	73,7 %
Être informé(e) avant les examens ou les soins	10	52,60%
Pouvoir parler à son rythme	9	47,4 %
Avoir le choix	6	31,6 %
Pouvoir poser des questions	6	31,6 %
Une bonne coordination entre professionnels	4	21,1 %
Avoir une personne de confiance présente	4	21,1 %
Être accompagné(e) dans les démarches	3	15,8 %

30. Pouvez-vous décrire une attitude ou une parole d'un professionnel qui vous a particuliérement aidé(e) ?

Vous n'y êtes pour rien, les criminels c'est eux
"Vous pouvez laisser ce que vous m'avez déposé ici dans ce bureau. On y reviendra quand vous le souhaiterez, ou pas".
"D'après moi on a traité la plus grosse partie de vos souvenirs"
Aprés une scéance très forte émotionnellement, la professionnelle m'a racompagné jusqu'au portail de son jardin. Sa présence pour quelques pas à l'extérrieur m'a fait énormément de bien.
Me faire confiance, me laisser de l'autonomie, parfois me prendre par la main et m'accompagner dans mes choix.
Mon psy rdv en urgence un premier mai
Il s'agit plus d'une disposition à accueillir le sujet avec son "drame" en faisant apparaître l'objectivité du vécu (émotionnel, cognitif...). Cela implique de ne pas mettre une distance artificielle avec le récit du sujet mais l'intégration du professionnel dans ce récit.

Il faut passer à autre chose

La psychologue a clairement dite que j'avais été traitée comme de la merde par mes géniteurs

Lorsque la psy dit : c'est horrible ce que vous avez vécu, puni par la loi, déstabilisant, interdit. C'est normal que vous soyez marquée. Quand le praticien reconnait l'horreur, et ne pose aucune question précise. Il croit tout simplement, ça change tout. Quand le praticien dit que la honte et la culpabilité ne devrait pas être du côté de la victime.

Porter plainte, c'est redevenir acteur de sa propre histoire

ÉCOUTE , je vs crois , c est VS la victime

"C'est vrai, je te crois"

Je vous crois et ce que vous avez subi a des conséquences

l'écoute d'une psychologue spécialisée en psychotrauma

un médecin qui avait lu dans mon dossier que j'avais été victime d'inceste, m'a demandé si il pouvait toucher mon ventre pour osculter avant même que je parle ouvertement de ce que j'avais subi.

question 31 — **Ce que les personnes comprenaient encore mal : 19 réponses exploitables ; 3** réponses vides. **Principaux thèmes**

- **Les conséquences durables et globales** : les réponses évoquent des effets psychologiques, physiques, émotionnels et relationnels qui peuvent persister longtemps.
- **La difficulté à parler** : honte, peur d'être jugé(e) ou de ne pas être cru(e), et difficulté à raconter les faits sont fréquemment méntionées. Demander des preuves ou des détails, vécu comme une remise en question de la parole.
- **Les mécanismes traumatiques** : plusieurs répondants évoquent la dissociation, l'engourdissement, l'impossiite de se mettre post-traumatique et des réactions qui peuvent varier d'un moment à l'autre.
- **Les effets physiques et somatiques** : certains répondants estiment que les liens entre le traumatisme et les symptômes corporels, parfois invisibles, sont insuffisamment compris.
- **Le risque de réactivation du traumatisme pendant l'entretien** : des paroles, des gestes, des examens ou la relation d'autorité peuvent être vécus comme déstabilisants.
- **Le manque de formation** : les témoignages pointent une compréhension parfois insuffisante de la complexité du traumatisme et de ses manifestations.

Les réponses soulignent sur l'importance de professionnels en contexte de traumatisme et les réactions sur le pas réduire son expérience à des symptômes isolés.

32. Qu'aimeriez-vous qu'un soignant sache avant de vous prendre en charge ?

Qu'il

- reconnaissent les violences vécues et leurs conséquences;
- prennent le temps d'établir une relation de **confiance et de sécurité**;
- comprennent qu'il peut être difficile de tout raconter dès les premiers rendez-vous;
- soient attentifs aux gestes ou situations susceptibles de raviver un traumatisme;
- accueillent la souffrance sans jugement ni minimisation;
- disposent de connaissances sur le **psychotraumatisme**.

En bref : les réponses appellent à des soins informés sur le traumatisme, respectueux du rythme et des besoins de chaque personne.

33. Qu'aimeriez-vous qu'un professionnel fasse différemment lors d'une consultation ?

Le traumatisme résultant de violencees sexuelles devrait être considéré comme tout autre traumatisme résultant d'actes criminels (contrairement au traitement judiciare qui lui doit être spécialisé)	Qu'il soit plus ouvert, et qu'il engage l'échange.
me proposer des aides concretes, que mon quotidien soit moins lourd à porter. (aide financière, me proposer des soins de bien être, des ateliers therapeutiques de yoga/de sports/d'art..., des soins médicaux	Qu'il ne me regarde pas avec condescendance.
Expliquer avant de faire	Ne pas entrer dans un déroulé protocolaire de scéance, laisser venir
Accueil plus chaleureux, authentique, pas se sentir comme un numéro	Face au manque de prise en charge cohérent, nous developpons souvent une expertise de nos problématiques. Cette expertise doit être écoutée au lieu de "vexer" l'authorité du soignant. Construire le projet de soin ensemble.
Considérer ma parole comme vraie. Pour les examens physiques, me demander si je suis prête, ne pas m'imposer d'être entièrement nue, arrêter l'examen si je dis que j'ai mal	Zéro jugement
Qu'il dise que mon stress est compréhensible, que je ne fais pas d'histoires	Le traumatisme résultant de violencees sexuelles devrait être considéré comme tout autre traumatisme résultant d'actes criminels (contrairement au traitement judiciare qui lui doit être spécialisé)
Expliquer avant de faire	me proposer des aides concretes, que mon quotidien soit moins lourd à porter. (aide financière, me proposer des soins de bien être, des ateliers therapeutiques de yoga/de sports/d'art..., des soins médicaux

35 « À l'inverse, quelles attitudes devaient être systématiquement encouragées ? »

- **Écouter et chercher à comprendre,** avec empathie, sans minimiser la parole.
- **Montrer bienveillance, respect et absence de jugement** pour instaurer un cadre sécurisant.
- **Respecter** le **consentement et les limites** : expliquer les actes, accepter un refus e permettre d'interrompre ou geste douloureux ou vécu comme intrusif.
- Être **transparent et compréhensif** face aux récits, sans jugement immédiat.
- Être formé au **psychotraumatisme,** savoir repérer les signes de souffrance et orienter vers une aide adaptée.

les réponses soulignent l'importance de s'attacher sur la parole associée une attitude humaine à des professionnels et de sécurité.

36. Si vous pouviez imaginer un parcours de soins adaptés aux personnes ayant subi des violences sexuelles dans l'enfance, que devrait-il y trouver ?

8 réponses - 14 cases vides

Parcours individuel dans un premier temps

les maisons des femmes en plus dévellopées

Par l'art, faire sortir et donner corps à tout ce qui brisé et tordu

36 « Si vous pouviez imaginer un parcours adapté aux personnes ayant subi des violences sexuelles dans la vie, que faudrait-il y trouver ? »

- **Des professionnels formés au traumtrumatisme.** et à ses conséquences.

  Un accompagnement diversifié : suivi individuel, groupes de parole, psychothérapie, activités corporelles ou expression artistique.

- **Un cadre sécurisant et accueillant**, avec une écoute attentive, de la patience et le respect du rythme de la personne.

  Un interlocuteur de confiance, extérieur à la famille lorsque cela est nécessaire.

- **Des structures spécialisées plus accessibles**, notamment le développement de maisons des femmes.

Les propositions varient selon les organisationnels — formation et structures — et des propositions pluridisciplinaires sur la sécurité, l'écoute et les droits des femmes.

8 réponses d'abord rencontrées et 14 années vécues.

Ces violences existent plus souvent que vous ne le pensez et leurs conséquences peuvent empêcher de vivre sereinement. Parler peut être un supplice : cela peut raviver la honte, la culpabilité et des souvenirs que nous voudrions ne plus revivre. Même si nous sourions ou semblons tenir bon, ne supposez pas que la blessure est refermée. Elle peut être profonde, multiple et invisible; vos paroles et vos gestes ont un pouvoir, alors expliquez ce que vous faites et préservez la confiance.Écoutez-nous réellement, avec patience, attention et bienveillance.

Ne jugez pas, ne minimisez pas, ne posez pas trop de questions et ne nous traitez pas comme si nous n'étions pas capables de comprendre. Accueillez aussi ce que nous exprimons par notre attitude ou notre langage corporel.

Faites preuve d'humilité : vous soignez, mais c'est nous qui avançons dans notre guérison. Ne nous réduisez ni à des symptômes ni à la recherche d'un diagnostic; reconnaissez notre vécu, notre courage et les difficultés invisibles avec lesquelles nous vivons.

Formez-vous au psychotraumatisme et aux mécanismes du traumatisme, écoutez les associations et les personnes concernées, et orientez-nous vers des professionnels formés et des prises en charge globales, avec un suivi régulier. Ne vous contentez pas de médicaments ou de séances ponctuelles : proposez aussi des aides concrètes au quotidien, des groupes de parole, des parcours adaptés aux études ou à l'emploi, et, lorsque c'est nécessaire, une reconnaissance du handicap ou des temps de répit. Travaillez avec les acteurs sociaux et soutenez aussi leur formation.

Prenez au sérieux la protection des enfants, signalez les faits lorsque cela s'impose et contribuez à éviter que les violences se reproduisent.

Ne nous laissez pas tomber : votre écoute, votre présence et votre engagement peuvent nous aider à reprendre souffle et à nous sentir moins seuls. »

question 39 Y a-t-il quelque chose que vous auriez aimé qu'un professionnel vous dise à un moment important de votre parcours ? analyse

Analyse de la question 39 Sur **22 soumissions**, **15 réponses étaient renseignées** et **7 étaient vides**. Ce qui ressort

- **Être cru(e) et déculpabilisé(e)** : plusieurs personnes auraient souhaité entendre qu'elles étaient crues et qu'elles n'étaient pas responsables de ce qui leur était arrivé.
- **Voir le traumatisme reconnu** : les réponses soulignent l'importance de nommer la gravité de l'expérience et de s'intéresser à ses effets actuels.
- **Recevoir un accompagnement bienveillant et partagé** : certains auraient aimé entendre qu'ils ne sont pas seuls et que des solutions peuvent être recherchées ensemble.
- **Être considéré(e) au-delà de ce qui a été subi** : une réponse insiste sur le fait que la personne ne se résume pas à son statut de victime.
- **Entendre un message d'espoir** : des répondants souhaitaient qu'on leur dise qu'il est possible de continuer à vivre et de découvrir de belles choses malgré le traumatisme.
- **Bénéficier plus tôt d'un diagnostic ou d'un soutien adapté** : certaines réponses évoquent le regret d'un diagnostic tardif ou le besoin d'aide dans des démarches de reconnaissance du handicap.

40. Si vous pouviez changer une seule chose dans le parcours de soins des personnes ayant subi des violences sexuelles dans l'enfance, laquelle serait-elle ?

- **Faciliter l'accès aux soins spécialisés**, notamment en réduisant les délais et en rendant les soins psychologiques gratuits ou mieux pris en charge.
- **Former davantage les professionnels** aux violences sexuelles et au psychotraumatisme, afin que les personnes puissent trouver plus facilement un accompagnement compétent.
- **Intervenir plus tôt**, dès l'enfance ou après les violences, avec un dépistage et une mise en sécurité adaptés.
- Proposer une prise en charge plus **humaine, attentive et globale**, qui écoute la personne sans la réduire à un diagnostic ou à une catégorie.
- Améliorer la **continuité des soins** et la coordination avec les acteurs de la protection et de la justice.

Les réponses comprennent à la fois des demandes structurelles — comme la gratuité, la formation et la réduction des délais — et des attentes relationnelles, telles que l'empathie, l'écoute et la prise au sérieux de la parole de l'enfant. **En résumé :** les répondants souhaitent un parcours plus accessible, précoce, spécialisé et humain, où les personnes ne sont pas laissées seules pour trouver de l'aide.

19 réponses étaient renseignées et 3 étaient vides

MERCI